

豚カツ

合計加熱調理時間 約 27 分

[1人分：363kcal/ 食塩相当量：0.2 g]

油で揚げないヘルシー豚カツ。冷めてもサクサクジューシーな美味しさが楽しめます。



材料 (6人分)

豚ロース肉 (筋切りする)	6枚
塩	適量
こしょう	適量
薄力粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
スプレーオイル	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエアー	—	15分	200°C
2	コンビ	0%	12分	220°C (予熱温度：250°C)

下ごしらえ

・豚ロース肉は、塩、こしょうで下味をつけておく。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚にパン粉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。加熱開始から5分ごとに取り出して混ぜる。
- 豚ロース肉に薄力粉、溶き卵、1の焼きパン粉の順に衣をつけ、両面にスプレーオイルをかける。
- 25mmのホテルパン2枚にアルミホイルを敷き、敷き網をおいて、2を並べ250°Cで予熱後、【設定2】で加熱する。



調理ポイント

- ◆パン粉をむらなく下焼きしておくときれいに仕上がる。
- ◆豚ロース肉の厚さによって、加熱時間を調節すること。
- ◆スチコンに食材を入れると、庫内温度が下がるため、高めの温度で予熱すること。